平成14年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）
「思春期の保健対策の強化及び健康教育の推進に関する研究」報告書

ホームページを使ったライフスキル教育

特定非営利活動法人アスク（アルコール薬物問題全国市民協会）
代表　今成　知美

1．はじめに

特定非営利活動法人アスクでは、社会福祉医療事業団（子育て支援基金）の助成を受けて、２００２年にアルコール・薬物・タバコの予防教育のホームページ「アスク・キッズ www.ask.or.jp/kids」を制作。続く２００３年３月に「自分らしく生きるための道具箱 www.ask.or.jp/lifeskill」を制作した。「アスク・キッズ」はゲームを通して予防知識を身につけることが目的だったが、「自分らしく生きるための道具箱」は思春期のライフスキル育成がテーマである。

ライフスキルとは、ひとことで訳せば「生き方の技術」。子どもたちの飲酒・喫煙・薬物乱用は、予防知識を与えるだけでは防げない。自分を大切に感じられる「セルフエスティーム（自己信頼）」の育成や、同年代の仲間の圧力（ピアプレッシャー）に対抗できるだけの「コミュニケーション能力」の開発など、ライフスキル教育が必要になる。思春期にさまざまなライフスキルを身につけることは、自立を促し、いじめや暴力・非行・早すぎる妊娠の抑止にもつながる。ライフスキルは、健康な人生を選択するための基礎となるのである。

「自分らしく生きるための道具箱」は、中学生を中心に小学校高学年から高校までの子どもたちを主な対象としている。メインページはアニメで、ドッカン(攻撃型)・オロロ(受身型)・ネッチー(作為型)という３人のキャラクターを登場させた。

ブロードバンド時代といいながら、楽しんで学べる子ども向けサイトは少ない。一方、練習によってライフスキルを身につけるという考え方も、日本ではまだ馴染みがない。今回の事業は、「ライフスキルを楽しく学習できるホームページをつくろう」ということで、私たちにとって二重の意味で大きな挑戦だった。インターネットという情報発信メディアを用いて、どんな工夫をすれば、何が伝えられるか。今回も制作過程で予期しない課題にぶつかったが、熱意あふれる外部委託者と監修者、モニターの協力を得て、子どもばかりか大人にも十分参考になるページになったと自負している。

本論文では、「自分らしく生きるための道具箱」制作のプロセスを振り返りながら、ホームページを使ったライフスキル教育の可能性について考えてみたい。

2．なぜライフスキル教育が必要だと考えたのか？

アスクはアルコール依存症者の家族や援助者が中心になって設立した団体で、アルコール・薬物依存症の予防・早期発見・回復（再発予防）に取り組んできた。アルコールや薬物に依存した経験をもつ若者たちが回復過程でぶつかるのが、ライフスキル上の課題である。回復の中でライフスキルを身につけていかないと、対人関係が苦手、自分の感情が表現できない、いやなのに断われない、自分を好きになれない……という苦しい状況に押しつぶされ、「いつの間にか、アルコールや薬物でストレスを逃す以前の生活に戻っていた」ということが起きてくる。ライフスキルはまた、親の

依存症などの問題を抱えた家庭で育ったＡＣ（アダルトチャイルド）にとっても、生きづらさから抜けるためのキーワードとなりうる。ＡＣが親から引き継いだ不健康な生き方のパターンは依存症やバーンアウトなどを生み出す土壌となり、それを防ぐためには健康的なライフスキルを身につける必要があるからである。こうやって考えていくと、依存症者やＡＣでなくても、健康な人生を選択するときに、ライフスキルが大きな役割を果たすことがわかる。ストレス対処の方法をいろいろと身につけていれば、飲酒で憂さを晴らさなくてもすむだろうし、感情をためずに表現でき、言いたいことがきちんと伝えられるだけで、ストレスそのものが大幅に軽減するだろう。

ライフスキルの習得は回復にも予防にも必要という確信を持ち、アスクでは、大人のライフスキル・プログラムとして、１９９４年に「アサーティブ・トレーニング」の講座を開講した。アサーティブ・トレーニングは１９７０年代のアメリカで始まり、自己信頼の上に立った対等な人間関係、率直で誠実なコミュニケーションを体得するプログラムとして高く評価されている。（アサーティブ・トレーニングについては別項で説明）

その一方アスクでは、１９９０年に中学・高校へのアルコール予防教育の出張講座を開始しており、アメリカ、オーストラリアの予防教育を視察する中で、ライフスキル教育の存在を知った。例えばマサチューセッツ州カーライル校では、「低学年のうちからセルフエスティームを育てることができれば、思春期に達してアルコールや薬物に接したときに、適切な意思決定ができる」という思想で、幼稚園から高校まで、週３０分のヘルス・カリキュラムを行なっていた。ロールプレイや小グループ・ディスカッション・ビデオ・プロジェクトを通して感情表現・対人関係・怒りや非難への対処・励ましあい・責任ある行動などを学ぶのである。オーストラリアの非営利団体ライフ・エデュケーションでは講師が出張する形で、幼稚園から高校までの薬物予防教育を行なっているが、その中にも、セルフエスティーム、ピアプレッシャーへの対抗などのライフスキル教育が含まれている。つまり、正しい予防知識を与えることはもちろん大切だが、自分を大切に感じることができなければ自己破壊的な行動をとってしまうし、知識とセルフエスティームの両方があったとしても、ピアプレッシャーに対抗する術を持たないと、周りに流されて、自己決定ができないということが起きてしまうからである。試行錯誤を経て、現在、小・中・高向けのアスクの予防教育出張講座には、感情対処やピアプレッシャーへの対抗などのライフスキルを組み入れている。

「思春期向けのライフスキルのサイトを作ろう」という発想は、このような活動の中から生まれたのである。

３．ライフスキルにはどんなものがあるか？

ＷＨＯ（世界保健機関）では、ライフスキルを「日常のさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な（社会心理的な）能力」と定義して、次の１０項目をあげている。

●意志決定　●問題解決　●創造的思考　●批判的思考　●効果的コミュニケーション
●対人関係　●自己意識　●共感性　●情動への対処　●ストレスへの対処

アメリカで開発された子ども向けの健康教育プログラム「ＫＹＢ（Know Your Body）」では、以下の５項目をあげている。

●セルフエスティーム（自己信頼）の形成　●目標設定　●意思決定　●ストレス・マネジメント　●コミュニケーション

ライオンズ・クラブが推進している 15～18 歳までの健康教育プログラム「ライオンズ・クエスト」では次のようになっている。

●自己責任　●コミュニケーション　●目標設定　●意思決定　●飲酒薬物使用をすすめるピアプレッシャーへの対抗　●対立場面への対処、など

「自分らしく生きるための道具箱」には、アスクのこれまでの経験をふまえて、十代の自立に役立つと思われる次のスキルを盛り込んだ。

●対人関係　●セルフエスティーム（自己信頼）
●感情対処　●自他境界と親密さ
●ピアプレッシャーへの対抗　●自己決定と情報選択

「自他境界と親密さ」は、通常ライフスキル・プログラムには含まれないが、日本の文化的状況を考慮して加えることにした。「自他境界」は対人関係に踏み出すための土台で、ＡＣがつらい関係パターンから抜け出すために欠かせない概念である。日本では、人間関係の癒着に悩む人が多く、思春期の子どもたちもその例外ではないため、健全な自他境界とは何かについて知らせることが必要だと判断した。

4．アサーティブ・トレーニング

「自分らしく生きるための道具箱」は、アサーティブ・トレーニングのページが８割を占めている。これは、ライフスキルの中では対人関係スキルのトレーニングにあたるが、セルフエスティームや感情対処など他のスキルの育成にも有効である。

アサーティブであることを、英語では名詞形で「アサーティブネス」と呼ぶ。アサーティブネスとは「自分の気持ちや考えをまっすぐに表現すること」で、キーワードは「対等」「率直（そっちょく）」「誠実」「自己責任」である。

実際のアサーティブ・トレーニングは、アサーティブ・トレーナーのリードのもと、グループで行なう。具体的には、テーマに沿って本人が難しいと感じている状況を再現し、行為者（本人）、相手役、観察者に分かれて簡単なロールプレイを行なうのである。ロールプレイのたびに、まずそれぞれがよかったところを言い、次に改善点を述べる。こうして、グループのサポートを受けながら、ロールプレイとフィードバックを何回か繰り返して練習する。

アサーティブ・トレーニングが対人関係スキルだけでなく、セルフエスティームの形成にも効果をあげるのは、次のような理由からである。

私たちが「私はダメだ。どうせできない」と思いこんでいるときは、行動もそのようになる。まわりの人に流され、自分の考えやしたいことがあっても言い出せない。そうすると周囲からは「あの人はどうせダメだから」と思われる。それが自分に返ってきて、「やっぱり私はダメだ」という思いがますますふくらむ。これを繰り返すうちに、自分がどんどんきらいになり、すっかり自信をなくしてしまう。悪循環モードである。

そこで、行動を変えてみると、どうだろう……？

相手と対等に向き合って、自分の思っていることを率直に言葉にし、「私はできた！」という体験をすると、まわりからも「この人はできる」という評価が返ってくる。すると「私はダメじゃないかもしれない、私はできたんだから」という気持ちになってくる。これを繰り返すことで、「私はちゃんとやっていける」「私もなかなかいいじゃないか」と感じられるようになって、好循環のモードに入ることができる。

アサーティブ・トレーニングでは、陥りがちなコミュニケーションのパターンとして、攻撃型・受身型・作為型の３つをあげている。アスクの講座ではかねてから独自のキャラクターをつくり、攻撃型＝ドッカン、受身型＝オロロ、作為型＝ネッチー、と名づけていた。今回のホームページ制作にあたって、この３人のキャラクターをアニメ化し、ネット上でロールプレイをやらせてはどうか、という企画が出ていた。キャラクターを登場させることで、閲覧者の感情移入が容易になるだろうという予測からだった。実際、主人公となった３人のキャラクターの力は大きく、予想以上の効果があがったと思う。その内容と工夫点を以下にまとめる。

5．「ドッカン・オロロ・ネッチー」のアサーティブ・

トレーニング」

まわりの人とうまくいかない。なんでわかってくれないの！

まわりに必死で合わせているだけ。こんなの本当の自分じゃない！

……そんな思いをすること、ありませんか？

最初にご紹介するのはアサーティブ・トレーニング。

＜自分らしさを大切にしながら、人とつながっていくための道具＞を身につける練習です。

自分を素直に表現したり、人と率直に話し合うには、それなりのトレーニングが必要！

今まで使ったことがない新しい道具も、何度か失敗しながら練習するうちに、自分のものとして自然に使いこなせるようになります。

ドッカン、オロロ、ネッチーの３人組と一緒に、さまざまな場面に挑戦してみてください。

「ドッカン・オロロ・ネッチーのアサーティブ・トレーニング」はこんなふうに始まる。

３人はそれぞれ、コミュニケーションの問題を抱えている。ドッカンはつい攻撃的になって人間関係を壊してしまうし、内気なオロロは自分の気持ちや意見を堂々と言えない。ネッチーはまわりくどい表現をし、イヤミや皮肉で相手を不快にしてしまう。そこで３人はアサーティブ・トレーニングを使って、自分の気持ちや考えをまっすぐに表現するための練習をしていく。まず３人それぞれの困った場面がアニメで展開されるので、次の選択画面で、閲覧者は自分に近いと思われるキャラクターをクリックする。すると、アドバイスに続いてやり直し場面のアニメが登場する。そして、「そうか。こんなふうに言うこともできたんだ」と自身のヒントにすることができる。

７場それぞれが前述の構成で展開する。構造はシンプルだが、アニメーターが各所にきめ細かい工夫を施している。

1　ドッカン・オロロ・ネッチーの３人は、性別や年齢、立場がはっきり現われないように極限まで抽象化したキャラクター・デザインになっている。表情と動作で、コミュニケーション・パターンの特性だけが前面に出るようにした。

2　アサーティブネスを象徴するキャラクターは登場させなかった。優等生を出すと、「これが正しいアサーティブネスだ」という押しつけになってしまうためである。三者三様のアサーティブネスがあっていい、という考え方を明確に示したかった。ドッカン・オロロ・ネッチーのやり直しパターンも、別人（優等生）になってしまわないよう、表情や態度にそれぞれの個性を残すよう努力した。

3　イメージが固定されると共感をそぐ可能性があるため、相手役の顔は出さなかった。

4　閲覧者に解説の文章をきちんと読んでもらうことを目指した。そのため、文字は固定でなく１字ずつ表示されるようにした。しかも実際の会話のようにテンポに長短をつけ、スピードは中・高生のモニターの意見を参考にして飽きのこない早目の速度に設定した。文字表示のスピードに合わせてサウンドエフェクト（効果音）を挿入し、文章に注意をひいた。

5　アニメが派手に動くと文字を読むことに集中できないため、キャラクターの動きは原則として、目のまたたき、口の動き、表情、ちょっとした動作に限定した。

6　閲覧者に、自分に近いキャラクターを選ぶという行為をとってもらうことにした。閲覧者は、クリックすることによってストーリー展開に参加でき、傍観者ではなくなる。そして、自分をキャラクターに投影することが容易になる。クリックの瞬間、キャラクターは「え、ほんと、私を選ぶの。困ったな」といった表情をする。これは、キャラクターへの感情移入を促す工夫である。

7　やり直し場面の後に、「他のタイプも見る」という選択肢を置いた。

ホームページには以下の７場を盛り込んだ。状況や会話が思春期の子どもたちにとって現実味があり、かつ、大人も共感できるようなもので、しかもアニメになりやすい場面でなくてはいけないため、幾度となくシナリオの推敲を重ねた。

1場　気持ちをまっすぐ伝える

文化祭の前日なのに、担当分の準備が全然終わらない。でも、他の人たちは気づいてくれない。

2場　ほめられ上手になる

新しく買ったクツを、友人からほめられたけれど……

3場　人に何かを頼む

いつも犬の散歩に行くのは自分。そろそろ試験前だし、これからは妹にも散歩を担当してほしい！

4場　すっきりきっぱりNOを言うコツ

新作ゲームをまだクリアしていないのに、友人が早く貸してとせかしてきた。

5場　批判を上手に受けとめる

バイト先の上司に「仕事が雑だから、もっとていねいにやれ」と言われた。

6場　怒りの取扱説明書

親友だけに打ち明けたはずの大事なことを、他の人が知っていた。

7場　話しあう・交渉する

親が服を買ってきてくれるが趣味が合わない。自分の服は自分で選びたい、と伝えたいのだが……

「ドッカン・オロロ・ネッチーのアサーティブ・トレーニング」は、以下の言葉で締めくくられている。

1場から7場まで、たくさんの場面を見てきました。

ドッカン、オロロ、ネッチーも、お疲れさまでした！

……いかがでしたか？

ドッカンたちがアドバイスを受けて再挑戦したのを見て、「こんなふうにやればいいのか！」と思ったかもしれないし、「自分には難しいなあ」と感じる場面もあったかもしれません。

いつも教科書どおりにできなくても、それはそれでいいのです。

冷静に話してなんかいられずドッカンしたいときだってあるし、ちょっぴりオロロになって甘えてみたいときもあるかもしれない。

今日は思い切りネッチーしてやるぞという気分のときも……。

どんな自分を見せるかは、自分で選んでいいのです。

ただ、怒りを爆発させるドッカンや、気持ちを我慢して飲みこむオロロや、遠まわしに言おうとするネッチーのやり方でなくても、「素直にそのまま伝える方法がある」と知っているのは大切なことです。それがわかっているだけで、周囲の人とつきあうのがずっと楽になるはず。このやり方が、＜自分らしさを大切にしながら、人とつながっていくための道具＞なのです。

あなたの道具箱に入れて、上手に使いこなしてください。

6．コラム「私の道具箱に入れたいライフスキル」

メインページを補完するために設けたのが、コラム「私の道具箱に入れたいライフスキル」である。こちらはアニメではなく、じっくり情報を読むエッセイ風のページにし、全体の統一感をはかるため、ドッカン・オロロ・ネッチーをカットとして登場させた。テーマや文章には、中・高生モニターの意見も取り入れた。コラムの内容は以下のとおりである。

●ライフスキルと思春期――今、体と心に起きていること

ガイド1）思春期のテーマって？

ガイド2）自意識過剰はふつうのこと
ガイド3）みんなはどう思っている？
ガイド4）むしゃくしゃする!!

●セルフエスティーム（自己信頼）――自分を好きになるスキル
ヒント1）自分の親友になろう
ヒント2）まず自分に聞こう
ヒント3）言われっぱなしはやめよう。
ヒント4）自分のいいところを探そう

●感情対処――気持ちをキャッチし発信するスキル
ヒント1）自分のパターンを知っておこう
ヒント2）感情に名前をつけよう
ヒント3）サインを受け取ろう
ヒント4）元気になることリストをつくろう

●自他境界と親密さ――人づきあいの土台となるスキル
ヒント1）からだの境界をチェックしよう
ヒント2）心の境界を見分けよう
ヒント3）進入を防ごう
ヒント4）相手への侵略をやめよう
ヒント5）親密な関係って？

●ピアプレッシャー――仲間の圧力に負けないスキル
ヒント1）ピアプレッシャーを見分けよう
ヒント2）はねのけるコツはこれ！
ヒント3）しつこい相手には、この方法！
ヒント4）自分へのフォローを忘れずに

●自己決定と情報――自分で決断するスキル
ヒント1）決断の材料を集めよう
ヒント2）自分で決めて行動しよう
ヒント3）情報のプロになろう

7．技術的な課題への対応

1）ネット接続環境・OS・ブラウザ・使用ソフト

前年の「アスク・キッズ」制作時から見ると、ネット接続環境は大きく変わり、ＩＳＤＮに変わってＡＤＳＬが飛躍的に伸びた。ブロードバンド化が急激に進んだのである。

アスクのホームページのＨＯＭＥ（www.ask.or.jp）に設置したＣＧＩによるアクセス解析から、閲覧者の使用ＯＳは、〔Windows XP〕33.1%、〔９８〕26.8%、〔２０００〕14.6%、〔ＭＥ〕12.8%、〔Macintosh〕6.1%というデータが出ている。使用ブラウザは〔ＩＥ6.0〕60.7%、〔ＩＥ5.5〕16.3%、〔ＩＥ5.0〕15.1%、〔Netscape4.0〕2.1%という結果である。

そこで、今回は標準を〔ＡＤＳＬ／ＩＥ6.0〕と考え、〔ＩＳＤＮ／ＩＥ5.5 以下あるいはNetscape〕も考慮するということでスタートした。

アニメーターから、今回は、容量が重くなるGIFアニメではなく、軽くて動きがなめらかなFlashアニメを用いたいという提案があった。使用マシンがＸＰであればFlash6.0は標準でインストールされているし、それ以下のＯＳ使用者でも、最近はFlashを使ったホームページが増えているためプラグインをダウンロードしている人が多いだろうとの判断で、その線で進めることにした。

Flash6.0で制作したため、5.0で閲覧すると不具合が起きた。ＩＥならそれほど大きな問題はないが、Netscapeではまったく見ることができない。そこで、トップページからマクロメディアのダウンロードサイトにリンクを張り、便宜を図った。

2）Flashを使用したことによる問題への対応

当初はすべてのページをFlashで制作する予定で進行していたが、Flashはすべて画像となってしまうため、Googleなどのロボット検索エンジンに無視されてしまうことがわかった。そこで、トップページをHTMLにし、コラムもHTML版を置くことにした。これならば検索エンジンにも

対応できるし、Flash ページを見られない人もコラムだけは閲覧することができ、プリントアウトも容易である。

8．モニタリング

思春期のライフスキルのページということで、今回は、中学生を中心に小学校高学年から高校までを対象とした。しかし、レベルは落とさず、大人が見て十分楽しめ、参考になるページを目指した。

そこで、小学生（２人）・中学生（６人）・高校生（２人）・親（２人）・中学教師（１人）にモニターを依頼し、内容や表現、仕様にモニターの意見を随時反映させた。

それぞれが自宅にパソコンを持ち、インターネットとメールができる状態だったので、モニタリングが必要な状況が起きたときに、途中のものを仮ページにアップして、メールや電話で意見を求める形をとった。モニタリングは以下の項目について行なった。

1　「ドッカン・オロロ・ネッチーのアサーティブ・トレーニング」の状況設定や会話に不自然なところはないか？　自分にとって参考になるか？　解説は理解できるか？
2　文字の表示スピードはどのくらいの速さがいいか？
3　コラム「私の道具箱に入れたいライフスキル」のテーマは自分のニーズに合っているか？　表現にわからないところはないか？
4　全体の仕様で、こうしたほうがいい、という点はないか？
5　完成したものを見て、感想を送ってほしい

モニターの反応は非常によく、小学生から大人までが内容を楽しみ、共感し、自分自身を振り返るきっかけにしてくれた。表現や言葉づかい、仕様の改善案も積極的に出してくれた。

モニターとのやりとりを通して目を見張ったのは、ドッカン・オロロ・ネッチーという３人のキャラクターの力である。

「ドッカンしちゃった」「私ってネッチー」など、キャラクターを通して自分を振り返る姿が多くのモニターに見られた。また、お互いのコミュニケーションについて、子どもと率直に語りあうチャンスになったという話が親から報告された。キャラクターによって問題が外在化され、お互いを客観的に見られるようになるためだろう。

最終的なモニターの感想を抜粋しておく。

【小６女子】

三人のキャラクターと、分かりやすく学べたので、とても楽しかったと思いました。時には爆発してドッカンみたいになってしまったりします。そういうふうになってしまった時、本当はどうすればよかったのか、今までちゃんと考えた事がありませんでした。けれど、この「アサーティブ・トレーニング」では、そういうことを、考えさせてくれました。今までは、ドッカンやオロロやネッチーみたいになってしまっていたので、今度は、自分らしく生きられるようになった、オロロやネッチーやドッカンみたいに変われたら、本当にいいな♪と思ってます！　努力します！

【小６男子】

お父さんってドッカンって思ったけれど、自分もそうだとわかった。この間、学校でドッカンとまったく同じせりふを言ってしまった。自分はまじめにやっているのに、サボっているやつがいて、ドッカンしちゃった。オロロみたいに言えないときもあるけど、やっぱ、けっこうドッカンが多いかも。今度は、別な言い方してみる。でも、ネッチーって、超おかしい。犬に話すとこウケた。

【中１女子】

アサーティブ・トレーニングは、可愛い絵と会話でとても分かりやすかったです。

私はドッカンタイプが多かったのですが、「こんなふうに言えばケンカにならなくてすむんだぁ」と納得させられるアドバイスがたくさんありました。自分を批判された時の対応などはとても難しいですが、これからは頑張ってむかむかする

気持ちを押さえていこうと思いました！

ライフスキルのコラム方は、普段自分が迷ったり悩んだりするコトに対しての答えが書いてあって、すごく良かったです。例えば外見のコトとかで、「人と違うんじゃないか」って思うコトね！これからも思春期の子供達の悩みの解決場所として、頑張っていってください。

【中１男子】

ストーリーに絵や動画などが入っていてわかりやすく、とても勉強になりました。三択で自分のタイプを選び、解決方法をきちんと教えてくれるのが特によかったです。ちなみにぼくはドッカンだったので、今度からはこの方法を元にして解決に努めたいです。

コラムの方も見たのですが、「仲間のプレッシャーに負けないスキル」はさまざまな攻め方が書いてあったけど、これもきちんとした断り方があり、また、ただ断り方を書いただけでなく、相手のことも考える記述があったのでとても参考になりました。これから友人にアルコールや薬物をすすめられても絶対断りたいです。

【中１女子】

内容が難しいことなんだけど、とっても分かりやすく書いてあると思います！　絵とかもあって見やすいし、いろんな問題が解決されそうです★

【中１女子】

物事を尖らせないで断る方法などは、とっても役に立ちました。自分は我慢しないで、しかも向こうに嫌な思いをさせない、というのはなかなか自分では考えられなかったので、参考になりました。犬の散歩の例などは私にもよくあることなので、よかったです。これから例を参考にして感情のコントロールもちゃんとして、自分を表現できたらいいなと思いました。

小学生の弟も後ろから覗いてました。

【中２女子】

「アサーティブ・トレーニング」は、キャラクターが実際のやりとりをしていて、自分と重ねてみたりできるので、とっても分かりやすかったです。わたしは、「ネッチー」タイプが多かったのですが、場面ごとにタイプに合わせた正しい対処法も載っているのがよいと思います！　改めて、自分の本当の姿が分かったよぉな気がします。何事にも自分の意見をハッキリ言いなおかつ、人を傷つけないよぉにすることが一番だということが分かりました。

「ライフスキルのコラム」には、わたしの興味があること（自分を好きになるスキル）が載っていたので、本当に勉強になりました！　わたしは、どぉも自分が好きなれないのですが、これを読んで少しでも変われたらいいなぁと思っています。

【中２男子】

自分が読んでいてギクってするものが多かったです。

自分は時と場合によって３人をそれぞれ使い分けているみたいですが、やっぱり何事もする前に一呼吸おいて冷静になったら、自分も相手もいい気分になれるということ、自分の気持ちを素直に伝えることが大切だということがわかりました。

【高１女子】

とても今の中高生に合っていると思いました。特に人にはいえず、一人で悩んでいることへの解決策が、このサイトを見ることで見つかる人もいるんじゃないかな？とも思います。……でも私はシミュレーションに出て来た３人とはどれも合いませんでした f^_^;

断り方では、私はいつも「あー…じゃぁ今度ね～」みたいにはぐらかしてしまうことが多いけれど、違う断り方あるんだなぁと思いました。

【高２男子】

そういえば、自分の気持ちを言うなんて、このごろあんまりやっていないなぁ、と思った。すごく参考になった。

【中･高生の母親】

アサーティブを第７場まで全部クリア？しました（全タイプ、チェック済み！）。

なかなか興味深かったです。私なんか、非常に中身が「子ども」なので、自分のこととして、身につまされたりしています。

コラムも読ませていただきました。わかりやす

いと思います。このサイトは、親や先生や大人にも見てほしいと思いました。反抗期がなく大人になって、あとで親子関係や夫婦関係に問題を抱える人を、身近に見ています。思春期に大人や友だちや世間？とぶつかりあうことは、自分を確立する上で必要なことですが、それにも技術や訓練があるのですね。いろんなことを考えさせられました。

【小学生の母親】

とてもよくできています。子どもとやったら、「お母さん、ドッカンそっくり」と言われました。そういえば、子どもにはすぐ怒っちゃうんですよね。職場ではオロロやネッチーもやっていますが。反省、反省。

コラムも読みましたが、私自身に参考になりました。思春期っていうより、小学生から大人まで楽しめるページだと思います。

【中学教師】

私は、ドッカンタイプなので、とても参考になりました。つまり、外では〈社会的に〉うまくやっている積もりでも、家の中では正に「ドッカン」の地が出ていた、ということを痛切に思い知らされました。

中学校でこのライフスキルを、私が司会しながらやるとした場合には、

1　ドッカン・オロロ・ネッチーの３人のキャラクターを生徒に簡単に紹介し、自己分析をさせる（あなたは、３つのタイプのどれかな？と簡単にメモをさせる)。

2　「ドッカン・オロロ・ネッチーのアサーティブ・トレーニング」を見せる。

3　自分がこれまでに「ドッカン・オロロ・ネッチーのような失敗をした経験」をメモ用紙に書いて貰う（これは、①の自己分析を補足し、「ウソ」や曖昧さを減らす意味で大切だと考えます)。

4　何組かの生徒に「ロールプレイイング」をさせる。ドッカンｖｓオロロ、オロロｖｓネッチー、ドッカンｖｓネッチーなど。ただし、ドッカンの生徒にはオロロの役割を、オロロの生徒にはドッカンｏｒネッチーを、などと、自分と異なるタイプを演じさせるのはどうでしょうか？　ストーリーの設定の仕方で指導者の能力が試されるので厳しいですね。が、やり甲斐があるというものです。これができてようやく、一人前の教師だと思います。

5　最後に感想文を書いて貰う。

急いで直感的に考えた授業計画ですが、ご参考までに。

９．まとめと考察

ライフスキルを身につけていくことは、自分の生き方の「道具箱」をいっぱいにしていく作業である。特に思春期は、道具を次々に増やしていく時期。たくさんの道具を手にすることは、自分らしく生きていく上での、大きな力となるはずである。このホームページを「自分らしく生きるための道具箱」と名づけたのは、そのためである。

２００３年３月１８日の公開であったが、約２週間でアクセス数が 1000 を超え、感想も届き始めた。今後の展開としては、閲覧者からのフィードバックを感想･意見コーナーに掲載するとともに、寄せられた活用例も載せていきたい。

インターネットは万能ではないが、工夫次第で共感を呼ぶ情報発信はできる。教材として授業に用いることもできそうである。また、キャラクターの力を使えば、魅力的な子ども向けのアサーティブ講座も開発できると思っている。

しかし、ライフスキルを子どもに伝えていくときに、一番大切なのは、周囲の大人がモデルを見せることだと思う。不健康な生き方のパターンが世代伝播するように、健康的なライフスキルも次の世代に伝えることができる。ライフスキルとはつまり、大人がまず身につけるべきものだと強く感じている。

そういう意味で、このホームページが思春期の子どもたちばかりでなくたくさんの大人の目にとまり、ドッカン・オロロ・ネッチーの奮闘に何かを感じ取ってもらえればうれしい。

ドッカン･オロロ･ネッチーの
アサーティブ･トレーニング